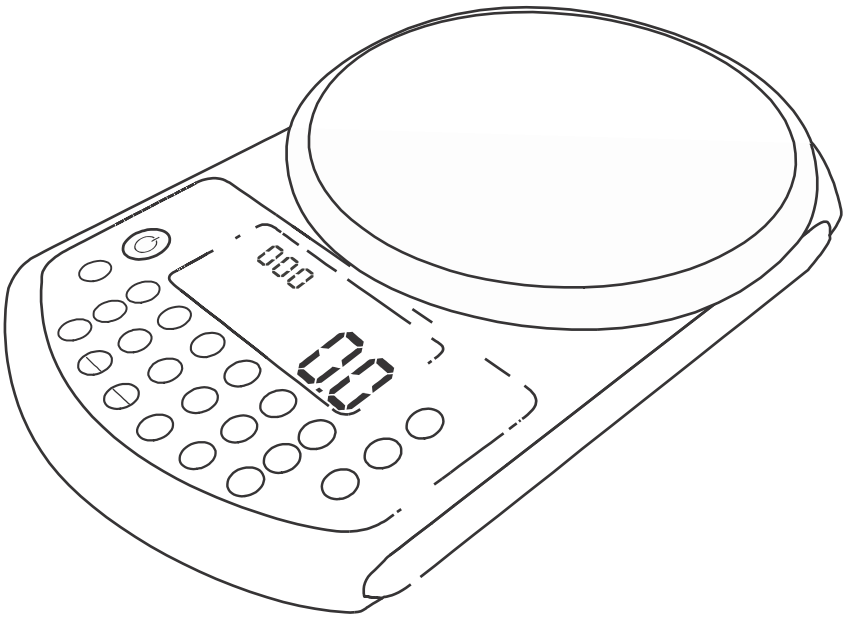
Balance Diététique

6.6 lb x 0.1oz
3000g x 1g



999 Codes d’aliments

Mode d’emploi

NE PERDEZ PAS CE MANUEL, IL CONTIENT DES CODES INDISPENSABLES A L’UTILISATION DE LA BALANCE

Manuel de l'utilisateur

Lire le mode d'emploi soigneusement avant l'utilisation.
Cette balance électronique est un instrument de précision.

Ne chargez jamais la balance au-delà de la capacité maximale. La surcharge l'endommagera de manière définitive! Ne pas l'exposer à la chaleur ni au froid extrême. Votre balance fonctionne correctement quand elle est utilisée à température ambiante. Laissez la balance s'acclimater à la température ambiante pendant au moins une heure avant son utilisation. Laisser le temps à votre balance de se réchauffer, généralement 30-60 secondes avant le calibrage pour donner aux composants internes le temps de se stabiliser.

Conservez et utilisez votre balance dans un environnement propre. La poussière, la saleté, l'humidité, les vibrations et la proximité d'autres équipements électroniques peuvent avoir un effet sur la fiabilité et l'exactitude de votre balance.

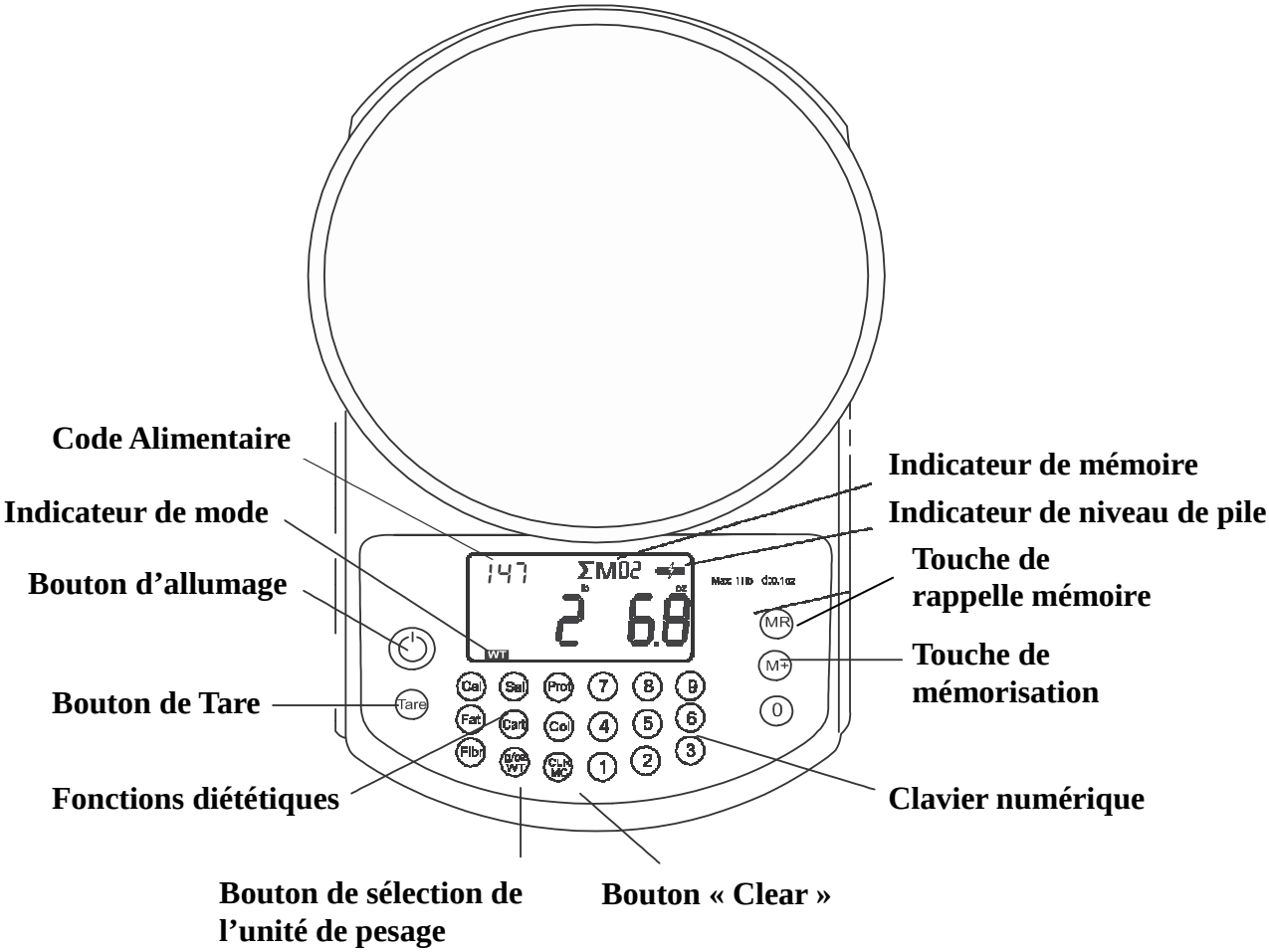
Manipulez avec attention votre balance. Déposez doucement, tous les articles destinés à être pesés sur le plateau. Eviter tout traitement brutal vis-à vis de la balance, cela peut de manière irréversible endommager le capteur interne.

Ne pas secouer, laisser tomber ou provoquer un choc sur la balance. C'est un instrument de précision qui doit être manipulé avec un très grand soin. Utilisez uniquement la balance sur une surface stable et dégagée.

CARACTERISTIQUES DE LA BALANCE

Balance électronique à affichage à cristaux liquides permettant de peser des aliments et de connaître leur teneur en kilocalories, en sel, en protéines, en matières grasses, en glucides, en cholestérol et en fibres.
L'appareil fonctionne avec une pile de type DC 9 V (fournie).
Le logement des piles se trouve sous l'appareil. Pour y accéder retirer le capot.
Unité de pesage : gramme, kilogramme, oz, lb.
Pesage maximum : 3000 g / 3 kg
Précision : 1 g

DESCRIPTIF DE LA BALANCE



Code Alimentaire : affichage du code alimentaire utilisé

Indicateurs(Clignotants) de Mode : l'indicateurs(de clignotants) de mode affiche le mode sélectionné. (WT pour le pesage).

Bouton d'allumage – allume et éteint la balance.

Bouton de Tare : Remet l'affichage au zéro. Soustrait le poids d'un récipient.

Fonctions diététiques : touches diététiques, en fonction du poids et du code alimentaire sélectionné.

Bouton de sélection de l'unité de pesage : Appuyez à plusieurs reprises afin de sélectionner l'unité de pesage désirée (Oz, lb:oz, g, kg).

Bouton « Clear » : efface le code alimentaire sélectionné. Efface les données mémorisées.

Clavier Numérique : utilisé pour entrer les codes alimentaires.

Touche de mémorisation : mémorise le code alimentaire et le poids de l'article en cours.

Touche de rappelle mémoire : rappelle les valeurs nutritionnelles combinées (poids+aliment) pour tous les articles mémorisés.

Indicateur de niveau des piles : Ce symbole indique que le niveau des piles est bas. Procéder à leur remplacement.

DESCRIPTIF DU CLAVIER

1. - Appuyer sur cette touche pour allumer et éteindre.

2. **Clavier numérique** (0-9)
   -Appuyer sur ces touches afin de saisir un code alimentaire.

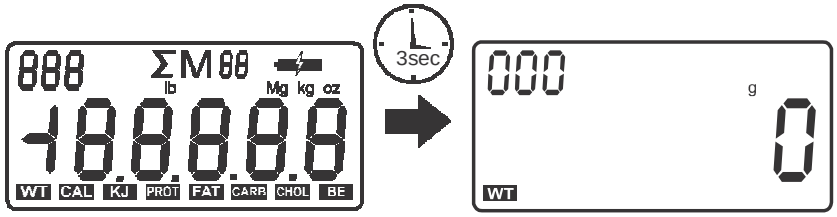
3. **Touches de fonction** (Cal, Sal, Prot...)
   a. Touches diététiques :
      -**Cal** – Affiche les teneurs en calories (en kilocalories)
      -**Sal** - Affiche les teneurs en salinité (en mg)
      -**Prot** - Affiche les teneurs en protéines (en g)
      -**Fat** - Affiche les teneurs en matières grasses (en g)
      -**Carb** - Affiche les teneurs en glucides (en g)
      -**Col** - Affiche les teneurs en cholestérol (en mg)
      -**Fibr** - Affiche les teneurs en fibre (en g)
   b. Autres touches :
      -**M+** - Mémorise les données
      -**MR** – Réaffiche les données mémorisées
      -**g/oz/WT** – Sélectionne l'unité de pesage; Appuyer à plusieurs reprises pour choisir l'unité de pesage (lb/oz, g, kg)
      -**Tare** – Met la balance à zero. Appuyer sur cette touche afin de soustraire le poids d'un récipient lors du pesage.
      -**CLR/MC** – Appuyer sur cette touche afin d'effacer le code alimentaire. Maintenir appuyé 2 secondes afin d'effacer la mémoire.

UTILISATION

I. Allumage

1. Appuyer sur la touche pour allumer la balance.

2. L'écran affiche toutes les fonctions pendant 3 secondes, puis la balance se met en fonction normale. Ne rien déposer sur la balance tant que l'écran n'affiche pas zéro. (0g / 0oz etc.)
« WT » s'affiche, en bas à droite, signalant que la balance est en mode pesage



Affichage au démarrage

Prêt à être utilisée !

II. Fonction Tare

Pour peser avec un récipient, vous devez placer le récipient sur la balance avant de l'allumer.
Cependant, vous pouvez utiliser le bouton "Tare" pour soustraire le poids d'un récipient.
1. Placer le récipient sur la balance.
2. Appuyer sur la touche "Tare" pour remettre la balance à zéro (0g / 0oz etc.)
3. Verser les aliments à peser dans le récipient et vous obtiendrez alors le poids net des aliments.

III. Pesage

1. Allumer la balance comme décrit en partie 1. Attendez que la balance affiche 0.
2. Placer vos aliments sur la balance et lire le poids sur l'écran.
3. La balance s'éteindra automatiquement si elle n'est pas utilisée pendant 60 secondes.

Remarque : Pour peser des articles supplémentaires dans le même bol, vous pouvez appuyer (presser) sur le bouton « Tare » (pour remettre l'écran à zéro) et rajouter de nouveaux ingrédients.

Surcharge : le poids maximal que la balance peut peser est de 5 kg. Le pesage d'articles plus lourds entraînera l'affichage "'Erreur". Retirez alors le surpoids.

IV. Données Nutritionnelles

1. Allumer la balance puis placez l'aliment dessus.

2. Rechercher le code à 3 chiffres correspondant à l'aliment dans la liste de code alimentaire de la notice (à partir de la page 8).

3. Utiliser le clavier pour saisir le code alimentaire à 3 chiffres.
   Le code alimentaire saisi s'affiche en haut à gauche sur l'écran.

4. Appuyer sur le bouton « CLR/MC » si vous faites une erreur de saisie lors de la saisie des 2 premiers chiffres.
   Le code alimentaire est validé une fois que les 3 chiffres sont entrés.

5. Une fois que le code est confirmé, vous pouvez appuyer sur les touches diététiques (**Cal**ories, **Sal**inité, **Prot**éines, **Fat** matières grasses, **Carb** glucides, **Col** cholestérol, **Fibr**es) pour obtenir des informations concernant l'aliment pesé.

6. Quand vous avez terminé avec cet aliment, repassez en mode pesage en appuyant sur la touche g/oz/WT.
   Puis appuyez sur la touche « CLR/MC » pour effacer le code alimentaire.
   Vous pouvez alors déposer un nouvel aliment sur la balance et rentrer son code.

7. Vous pouvez appuyez sur le bouton « g/oz/WT » pour retourner au mode de pesage normal à tout moment.

VI. Sauvegarde de Données Nutritionnelles

Cette balance permet de mémoriser les données nutritionnelles pour des produits alimentaires multiples. Cela vous permet de calculer la valeur nutritionnelle d'un repas entier, ou bien dans une journée.

1. Placer le premier article sur la balance et entrer son code alimentaire. Appuyez sur la touche "M +" pour sauvegarder le poids et le code en mémoire. M01 s'affichera pour vous rappeler qu'il y a un article en mémoire.
2. Appuyer sur le bouton CLR/MC pour effacer le code alimentaire précédent.
3. Placer le deuxième article sur la balance et entrer son code alimentaire. Appuyez la touche "M +" pour sauvegarder le poids et le code en mémoire. M02 s'affichera pour vous rappeler qu'il y a deux articles en mémoire.
4. Répéter les étapes ci-dessus pour cumuler toutes les valeurs. Le maximum de sauvegardes possibles est de 99.

NOTE : Vous devez être dans en Mode de Pesage Normal (« WT » doit être affiché) pour cumuler des données de poids. Appuyez sur le bouton «g/oz/WT» pour passer au Mode de Pesage Normal avant d'appuyez sur la touche "M +".

VII. Rappel de Données nutritionnelles Sauvegardées

Pour voir le total estimé des aliments mémorisés :
1. Appuyer sur le bouton "MR" une fois. Les calories totales cumulées des aliments seront affichées.
« Σ » s'affiche à côté de l'indicateur de mémoire pour indiquer que le cumul est affiché.
2. Vous pouvez maintenant appuyer sur une autre touche diététique, afin d'afficher le total des autres valeurs nutritionnelles (**Cal**ories, **Sal**inité, **Prot**éines, **Fat** matières grasses, **Carb** glucides, **Col** cholestérol, **Fibr**es).
3. Appuyer sur le bouton « g/oz/WT » pour retourner au mode de pesage.
4. Appuyer sur le bouton « CLR/MC » pendant deux secondes pour effacer le cumul mémorisé.

NOTE : le cumul reste en mémoire lorsque l'on éteint la balance

BALANCE NUTRITIONNELLE - ALIMENTS & VALEURS

ALIMENTS	CODE
BOISSONS	
Alcools	
Biere	001
Biere légère	002
Gin, rhum, vodka, whisky	003
Liqueur, café	004
Pina Colada	005
Vin rouge	006
Vin blanc	007
Sodas	
Type cola	008
Bière au gingembre	009
Soda au raisin	010
Soda au citron	011
Soda à l'orange	012
Root beer soda	013
Mélange de poudre de chocolat	014
Poudre de cacao	015
Café	
Brassé	016
Expresso	017
Préparation instantanée	018
Boisson aux fruits	
Cocktail de jus	019
Punch aux fruits	020
Jus de raisin	021
Limonade, gelée concentrée préparée	022
Limonade, poudre mélangée à l'eau	023
Thé	
Noir	024
Camomille	025
Autres	026
Préparation instantanée non sucrée	027
Saveur citron, sucrée	028
Saveur citron, sucré avec saccharin	029

ALIMENTS	CODE
PRODUITS LAITIERS	
Fromage naturel	
Bleu	030
Camembert	031
Cheddar	032
Râpé	033
Fromage blanc (4%), grand lait caillé	034
Fromage blanc (4%), petit lait caillé	035
Fromage blanc, matière grasse (2%)	036
Fromage blanc, matière grasse (1%)	037
Crème	038
Crème avec matière grasse	040
Crème sans matière grasse	041
Feta	042
Low fat, cheddar or colby	043
Mozzarella, lait entier	044
Mozzarella, une part lait écrémé	045
Munster	046
Neufchatel	047
Parmesan, râpé	048
Provolone	049
Ricotta, lait entier	050
Ricotta, une part de lait écrémé	051
Suisse	052
Processus Pasteurisé	
Américain régulier	053
Américain sans matière grasse	054
Suisse	055
Crème sucrée	
Half and half	056
Café léger ou de table	058
Fouettée, non fouettée	
Léger	060
Lourd	062
Crème glacée	064

ALIMENTS	CODE
Crème acide	
Régulière	065
Matière grasse réduite	067
Sans matière grasse	068
Produit crémeux sucré	
Poudreux	069
Crème glacée	070
Poudreux avec lait entier	072
Préssurisé	074
Dessert glacé	
Yaourt léger chocolat	076
Yaourt léger vanille	077
Glace au chocolat	078
Glace à la vanille	079
Glace light à la vanille	080
Glace avec peu de matière grasse	081
Glace à la vanille	082
Glace légère à la vanille	083
Sorbet à l'orange	084
LAIT	
Liquide	
Lait entier 3,3% de matière grasse	085
Lait entier matière grasse réduite (2%)	086
Lait entier faible matière grasse (1%)	087
Lait entier sans matière grasse (écrémé)	088
Buttermilk	089
En boîte de conserve	
Concentré sucré	090
Lait entier deshydraté	091
Lait écrémé deshydraté	092
Lait en poudre	093
Boisson au lait goût chocolat	
Avec matière grasse	094
Matière grasse réduite (2%)	095
Faible matière grasse (1%)	096
Boisson à base de lait	
Lait de poule	097
Lait frappé, épais goût chocolat	098
Lait frappé, épais goût vanille	099

BALANCE NUTRITIONNELLE - ALIMENTS & VALEURS

ALIMENTS	CODE
Yaourt	
Au lait à faible matière grasse, saveur fruitée	100
Au lait à faible matière grasse	101
Au lait sans matière grasse, saveur fruitée	102
Au lait sans matière grasse	103
Au lait entier	104
Au lait sans matière grasse, faible teneur en sucre, goût vanille ou citron	105
ŒUF	
Cru, nature	106
Cru, blanc	109
Jaune d'œuf, cru	110
Œuf dur cuit sans coquille	111
Œuf poché avec sel	112
Œuf brouillé, margarine, lait entier, sel	113
Substitut, liquide	114
GRAISSES ET HUILES	
Beurre	
Salé	115
Non salé	118
Lard	119
Margarine, salé	
80% de matière grasse, dur	121
80% de matière grasse, mou	124
Etalée 60% de matière grasse, dur	126
Etalée 60% de matière grasse, mou	129
Etalée 40% de matière grasse	131
Beurre fondé	133
Huiles, en salade ou cuisinées	
Canola	135
Grain (maïs)	137
Olive	139
Arachide	141
Safflower	143
Sésame	145
Soja hydrogené	147
Tournesol	149

ALIMENTS	CODE
Vinaigrette (sauce pour salade)	
Fromage bleu	151
Fromage bleu, faible calorie	152
César	153
César, faible calorie	154
Français	155
Français, faible calorie	156
Italien	157
Italien, faible calorie	158
Mayonnaise	159
Mayonnaise, légère sans cholesterole	160
Mayonnaise, sans matière grasse	161
Russe	162
Russe, faible calorie	163
Thousand island, regular	164
Thousand island, low cal	165
Vinaigrette (recette maison)	
Vinaigrette, recette française	166
Vinaigrette, huile et vinaigre	167
Soja hydrogéné et huile de graine de coton	168
POISSONS ET CRUSTACES	
Poisson chat, pané, frit	169
Palourde cru	170
Palourde panée, frit	171
Palourde en conserve	172
Morue cuite ou grillée	173
Crabe, Alaskan king, cuit à la vapeur	174
Crabe en conserve	175
Gateau de crabe, œuf, oignon, margarine, frit	176
Filet de poisson, pané ou frit	177
Batonnet de poisson, pané, congélé, réchauffé	178
ou sole, cuite ou grillée	179
Aiglefin cuit ou grillé	180
Flétan cuit ou grillé	181
Hareng fumé	182
Homard cuit à la vapeur	183
Perche d'océan, cuit ou grillé	184

ALIMENTS	CODE
Huitre crue	185
Huitre panée ou frit	186
Pollock cuit ou grillé	187
Rascasse cuit ou grillé	188
orange, cuit ou grillé	189
Saumon cuit ou grillé	190
Saumon en conserve,	191
Fumé	192
Sardine d'Atlantique à l'huile	193
Coquille Saint-Jacques cuit à la vapeur	194
Coquille Saint-Jacques panée ou frit	195
Crevette panée ou frit	196
Crevette en conserve	197
Espadon cuit ou grillé	198
Truite cuite ou grillée	199
Thon cuit ou grillé	200
Thon en conserve à l'huile	201
Thon en conserve à l'huile	202
Thon en conserve à l'huile	203
Thon en salade : thon léger à l'huile, hors d'œuvre assaisonné avec mayonnaise ou vinaigrette	204
FRUITS ET JUS DE FRUITS	
Pommes crus, non pelées	205
Pommes crus, pelées, tranchées	206
Pommes séchées	207
Jus de pomme en bouteille ou canette	208
Compote de pommes, en conserve, sucrée	209
Compote de pommes, en conserve, non sucrée	210
Abricot cru, sans noyau	211
Abricot en conserve, moitié, fruit et liquide, sirop	212
Abricot en conserve, moitié, fruit et liquide, jus	213
Abricots séchés	214
Poire asiatique cru	215
Avocat cru, sans peau ni noyau	216

BALANCE NUTRITIONNELLE - ALIMENTS & VALEURS

ALIMENTS	CODE
FRUITS ET JUS DE FRUITS (suite)	
Banane cru, nature	217
Mûre crue	219
Myrtille crue	220
Myrtille sucrée, décongelée	221
Carambole cru	222
Cerise, acides, rouges, en conserve	224
Cerise, douce, crue, sans noyau ni queue	225
Tarte aux cerises (en conserve)	226
Canneberges sechées, sucrées	227
Compote de canneberge, sucré (en conserve)	228
Datte sans noyau	229
Figues sechées	230
Cocktail de fruits, en conserve, fruit et sirop	231
Cocktail de fruits en conserve, fruits et jus	232
Jus de raisin, sans peau, ni graine, rose ou rouge	233
Jus de raisin, sans peau, ni pépins, blanc	234
Jus de raisin, sans peau, ni pépins en conserve, sections, sirop allégé	235
Jus de raisin	
Rose	236
Blanc	237
En conserve, non sucré	238
En conserve, sucré	239
Gelé, concentré, non sucré, non dilué	240
Gelé, concentré, non sucré, dilué	241
Raisin, sans pépin	242
Jus de raisin, en conserve ou en bouteille	243
Jus de raisin, gelé concentré, sucré, non dilué	244
Jus de raisin, gelé concentré, sucré, dilué	245
Kiwi, sans peau	246
Citron, sans peau	247

ALIMENTS	CODE
jus de citron	248
Jus de citron, en conserve ou en bouteille non sucré	249
Jus de citron vert	251
Jus de citron vert, en conserve, non sucré	252
Mangue, sans peau ni noyau	253
Canteloup, sans écorces	254
Miellée, sans écorce	255
Nectarines	256
Orange, sans peau ni pépins	257
Jus d'orange	
Toute variété	258
En conserve, non sucré	259
Frais	260
Non dilué	261
Dilué	262
Papaye	263
Pêche	264
Pêche, en conserve, sirop	265
Pêche, en conserve, jus	266
Pêche séchée	267
Poire	268
Poire, en conserve, sirop	269
Poire, en conserve, jus	270
Ananas	271
Ananas, en conserve, au sirop, coupé, gros morceaux, écrasé	272
Ananas, en conserve, au sirop, tranches	273
Ananas, en conserve, jus, coupé, gros morceaux, écrasé	274
Ananas, en conserve, jus, tranches	275
Jus d'ananas, non sucré, en conserve	276
Banane plantain sans peau	277
Prune	278
Pruneaux séchés, piqué	279
Pruneaux cuits, non sucré, fruit et liquide	280
Jus de pruneaux en conserve ou en bouteille	281
Raisins secs, sans pépins	282
Framboises	283

ALIMENTS	CODE
Framboises congelées, sucrées, décongelées	284
Rhubarbe, congelé, cuisiné avec du sucre	285
Fraises crues, grosses	286
Fraises crues, moyennes	287
Fraises congelées, sucrées, coupées, décongelées	288
Mandarines sans peau ni graines	289
Mandarine orange, sirop léger	290
Pastèque morceaux	291
PRODUITS A BASE DE GRAINES	
Bagel	292
Bagel, raisin sec	293
Bagel, œuf	294
Pain de banane, recette, margarine	295
Orge, **pearled**, cru	296
Biscuits	
Complet ou beurre, recette, 2% de lait	297
Pâte frigorifiée(réfrigérée), cuite, habitué	298
Pains enrichis	
Craked blé	299
Pain d'oeuf	300
Français ou Viennois (avec levain)	301
Pain frit indien	302
Pain Italien	303
Graines mélangé, non grillé	304
Avoine, non grillé	305
Pita	306
Pumpernickel, non grillé	307
Raisin, non grillé	308
Seigle, non grillé	309
Seigle, allégé en calories	310
Blé, non grillé	311
Blé, allégé en calories	312
White, non grillé	313
Miettes blanches, douces	314
White, allégé en calories	315
Tandis que blé, non grillé	316
Miettes de pain, sèchées, râpées, la plaine enrichie	318

BALANCE NUTRITIONNELLE - ALIMENTS & VALEURS

ALIMENTS	CODE
PRODUITS A BASE DE GRAINES (suite)	
Miettes de pain, sèchées, râpées, assaisonnées, non enrichies	320
Pain farcit, mélange sec	321
Petit déjeuner de bar, croûte céréalière, remplie de fruit, graisse libre(gratuite)	322
Céréale de petit déjeuner, cuisinée, sables (fermetés de caractère) de grain(maïs), enrichis	
Blanc	323
Jaune	324
Instant, plain	325
Crème de blé	
Régulière	326
Rapide	327
Mixée	328
Flocons d'avoine, régulier, rapide ou instantané, simple(plat), non fortifié	329
Flocons d'avoine, instant, plaine, fortifiée	330
Instant de quaker, pommes et cannelle	331
Instant de quaker, érable et sucre brun	332
Wheatena	333
Petit déjeuner aux cereales, prêt à manger	
All Bran	334
Pomme cannelle, Cheerios	335
Apple jack	336
Basic 4	337
Cap'N Crunch	338
Cheerios	339
Chex, Corn	340
Chex, Honey Nut	341
Chex, Multi Bran	342
Chex, Riz	343
Chex, Blé	344
Cinnamon Life	345
Cacao Krispies	346
Cacao souflé	347
Cornflakes, General Mills, Total	348
Cornflakes, Kellogg's	349
Pop corn	350
Crispix	351
Blé complet, flocons de son	352
Froot Loops	353
Frosted Flakes	354
Frosted Mini Wheats, regular	355
Frosted Mini Wheats, bite size	356
Golden Grahams	357
Honey Nut Cheerios	358
Honey Nut Clusters	359
kix	360
Life	361
Nature Valley, Granola	362
Cereales 100% naturels,Avoine, miel et raisins	363
Cereales 100% naturels,Avoine, miel et raisins low fat	364
Poduct 19	365
Riz souflé	366
Blé souflé	367
Raisin Bran, General Mills, Total	368
Raisin Bran, Kellogg's	369
Raisin Nut Bran	370
Riz Krispies	371
Shredded Wheat	372
Speacial K	373
Quaker Toasted Oatmeal, Honey Nut	374
Total, Whole Grain	375
Wheaties	376
Gateaux	
Brownies, sans glaçage, regulier	377
Brownies, sans glaçage, graisses libres	378
Brownies, mélange sec, réduit en calories	379
Farine de sarrasin,	380
Gâteaux, mélange sec, Angelfood	381
Gâteaux, mélange sec, jaune, léger, eau, blancs d'oeuf, aucun glaçage	382
Gateaux, recettes	
Chocolat sans glaçage	383
Pain d'épice	384
Petit gateau, biscuit	385
Éponge blanche	386
Gateaux commercialisés	
Gateau de Savoie	387
Boston cream	388
Chocolat avec glaçage au chocolat	389
Gateau au café, miettes	390
Cake au fuits	391
Pound, beurre	392
Pound, graisses libres	393
Gateaux appéritifs	
Chocolat, creme rempli, glace	394
Chocolat, glace, faible matière grasse	395
Jaune, avec chocolat glacé	396
Gateau au fromage	397
Chex mélange	398
Cookies	
Au beurre, commercialisé	399
Chocolate chip, commercial, regular	400
Chocolate chip, commercial, reduced fat	401
Chocolate chip, commercial, pate refrigérée	402
Chocolate chip, recette, margarine	403
Figue	404
Avoine commercialisée avec ou sans raisins	
Régulier, large	405
Normal, large	406
Gras libéré	407
Recette avec raisins	408
Beurre de cacahuète, commercialisé	409
Beurre de cacahuète, recette avec margarine	410
Chocolat avec crème	411
Sablé, commercialisé	412
Sucré, commercialisé	413
Sucré, pate refrigérée	414
Sucré, recette, margarine	415
Gaufrette de vanille, faible en matière grasse	416
Corn chips, plain	
Cornbread, mix	
Cornbread, recipe, 2% lait	
Cornmeal, yellow, dry, whole grain	
Cornmeal, degermed, enriched	
Farine de maïs	422
Couscous, non cuit	423

BALANCE NUTRITIONNELLE - ALIMENTS & VALEURS

ALIMENTS	CODE
PRODUITS A BASE DE GRAINES (suite)	
Crackers	
Fromage	424
Graham, nature	425
Graham, écrasé	426
Melba grillé, nature	427
Gaufrette de seigle, grain nature,	428
Petit biscuit salé	429
Cracker standard rond	430
Cracker standard de petite taille	431
Blé, mince	432
Blé nature	433
Croutons assaisonnés	434
Viennoiserie, fromage	435
Viennoiserie, fruit	436
Beignet, gateau	437
Beignet, levure, verni	438
Muffin anglais, nature, non grillée	439
Toast français, recette, 2% de lait	440
frit dans la margarine	
Toast français, congelé	441
Bar granola, dur, nature	442
Bar granola, doux, non recouvert, chocolat	443
chip	
Bar granola, doux, non recouvert, raisin	444
Macaroni, enrichi, cuit	445
Matzo, nature	446
Muffins	
Myrtille, commercialisé	447
Myrtille, mix	448
Son avec raisins secs	449
Maïs, commercialisé	450
Maïs, mix	451
Flocons d'avoine, commercialisé	452
Nouilles, nouilles sautées, en conserve	453
Nouilles (œuf), enrichi, cuisiné, réguliers	454
Nouilles (œuf), enrichi, cuisiné, épinards	455
Nutri Grain, bar céréale, fruit	456
Flocon d'avoine, non cuit	457
Pancake, surgelé	458

ALIMENTS	CODE
Pancake, complet mix	459
Pancake mix, 2% lait, œuf et huile	460
Croûte de tarte, cuite, recette	461
Croûte de tarte, cuite, surgelé	462
Croûte de tarte, Graham cracker	463
Tarte commercialisée	
Apple	464
Myrtille	465
Cerise	466
Chocolat à la crème	467
Meringuée au citron	468
Pecan	469
Citrouille	470
Tarte, recettes	
Apple	471
Myrtille	472
Cerise	473
Meringuée au citron	474
Pecan	475
Citrouille	476
Pop-corn, air passé, non salé	477
Pop-corn, huile passée, salé	478
Pop-corn, caramel, arachides	479
Pop-corn au fromage	480
Pretzels, stick	481
Pretzels, entortillés	482
Riz	
Blanc, grain long, cru	483
Blanc, grain long, cuit	484
Blanc, grain long, instant	485
Cuit à moitié dans l'eau , cru	486
Cuit à moitié dans l'eau , cuisiné	487
Sauvage, cuit	488
Gâteau de riz, riz complet, nature	489
Rice krispies treat, square	490
Roulés dinner	491
Roulés, hamburger or hot dog	492
Spaghetti, cuit, enrichi	493
Spaghettis, blé nature	494
Roulés doux, cannelle, avec raisins secs	495

ALIMENTS	CODE
Roulés doux, cannelle, pate surgelée, cuite,	
avec glace	496
Taco, cuit	497
Tapioca, perle sèche	498
Pâtisseries grillées, au fruit	499
Pâtisseries grillées, faible matière grasse	500
Chips de tortilla, entiére, régulière	501
Chips de tortilla, faible matière grasse, cuit	502
Chips de tortilla, nacho, regulière	503
Chips de tortilla, nacho, allégé, matière grasse réduite	504
Tortilla, prêt à cuisiner, grain	505
Tortilla, prêt à cuisiner, farine	506
Gauffre, nature, recette	507
Gauffre, entière, surgelée, grillée	508
Gauffre, entière, faible matière grasse	509
Farines de blé, tout le but, enrichi, tamisé,	
spooned	510
Farines de blé, tout le but, enrichi, non tamisé,	
spooned	511
Pain enrichi	512
Gâteau ou farine de pâtisserie, enrichie,	
non tamisée, spooned	513
Self rising, enriched, unsifted, spooned	514
Blé nature, blés durs, remués, spooned	515
Germe de blé, nature, grillé	516
LEGUMES NOIX ET GRAINES	
Amandes, pillés	517
Haricots, secs, cuisiné	
Noir	519
Du grand Nord	520
Haricot rouge	521
Haricot de Lima	522
Petits poids, navet	523
Haricots pinto	524
En conserve, aliments solides et liquide	
Haricots cuits, plaine ou végétarien	525
Kidney, rouge	526
Lima, large	527
Blanc	528

BALANCE NUTRITIONNELLE - ALIMENTS & VALEURS

ALIMENTS	CODE
LEGUMES NOIX ET GRAINES (suite)	
Pois regardés noirs, secs, cuisiné	529
Pois regardés noirs, secs, en conserve, aliments solides et liquides	530
Noix du Brésil, pillé	531
Farine de carob	532
Noix de cajou, salées, sèches, grillé	533
Noix de cajou, salées, huile, grillé	534
Châtaignes, Européenne, grillé, pilé	535
Pois chiche, sec, cuisiné	536
Pois chiche, secs, en conserve, aliments solides et liquides	537
Noix de coco, brute, râpée, non empaqueté	538
Noix de coco, brute, râpée, séchée, adoucie	539
Noisettes, coupées	540
Houmous, commercialisé	541
Lentilles sèches, cuisinées	542
Noix de macadamia , sechée, grilléé, saléé	543
Cacahuète, séchée, grillée	544
Cacahuète, huilée, grillée	545
Cacahuète, séchée, grillée, salée	546
Cacahuète, séchée, grillée, non salée	547
Cacahuète, huilée, grillée, salée	549
Beurre d'arachide, regulier, lisse	550
Beurre d'arachide, regulier, chunck	551
Beurre d'arachide, matière grasse réduite, lisse	552
Peans, fente, séché, cuisiné	553
Moitiés de noix de pécan	554
Pignons de pin, pilés	556
Pistaches, sechées grillées, salées, pilées	557
Graines de potiron, grillées, salées	558
Haricots refaits, en conserve	559
Graines de sésame	560
Graines de soja, sechées, cuisinées	561
Produits à base de soja	
Miso	562
Lait de soja	563
Tofu ferme	564
Tofu normal	565
Graine de tournesol, sechée, grillée, salée	566

ALIMENTS	CODE
Crème de sésame	568
Noix, anglaises, coupées	569
VIANDES ET ALIMENTS A BASE DE VIANDE	
Bœuf cuisiné, en daube ou rôti braisé	
Maigre et gras	571
Maigre uniquement	572
Beef cooked, bottom round	
Maigre et gras	573
Maigre uniquement	574
Boeuf de raison(terre), grillé	
83% maigre	575
79% maigre	576
73% maigre	577
Foie, frie, ruban	578
Rôti, cuit au four, côte, maigre et gras	579
Rôti, cuit au four, côte, maigre seulement	580
Oeil de rond, maigre et gras	581
Oeil de rond, maigre seulement	582
Bifteck, l'aloyau, grillé, le morceau, maigre et gras	583
Bifteck, l'aloyau, grillé, le morceau, maigre uniquement	584
Boeuf, en conserve, corned	585
Boeuf, séché, chipped	586
Agneau cuit	
Coupé en morceaux, maigre et gras	587
Coupé en morceaux, maigre seulement	588
Reins grillés, maigre et gras	589
Reins grillés, maigre seulement	590
Jambe rôtie, maigre et gras	591
Porc, guéri, cuisiné, bacon, habitué	592
Porc, guéri, cuisiné, bacon, Canadien	593
Jambon maigre et gras	594
Jambon, en conserve	595
Porc, frais, cuisiné, maigre et gras	596
Jambon, jambe, rôtie, morceau, maigre et gras	597
Côte de boeuf, maigre et gras	598
Côtes, maigres et grasses, cuisinées, backribs	599
Côtes, maigres et grasses, cuisinées, côtelettes de porc, daubées	600
Saucisse, viande de déjeuner, Bologne, boeuf et porc	601
Saucisse, le brun et sert, cuisiné	602
Jambon cuisiné régulier	603
Jambon, cuisiné extra maigre	604
Franckfurter, boeuf et porc	605
Franckfurter boeuf	606
Saucisse de porc, cuisinée, liaison	607
Saucisse de porc, cuisinée, petit pâté	608
Salami, boeuf et porc, cuisiné	609
Salami, boeuf et porc, sec	610
Saucisse de Vienne	611
Veau, maigre et gras, cuisiné, côtelette daubée	612
PLATS MELANGES ET RESTAURATION RAPIDE	
Bœuf macaroni, surgelé, sain	613
Ragout de bœuf en conserve	614
Tarte de poulet au pot, surgelée	615
Chili con carne avec haricots, en conserve	616
Macaroni et fromage, en conserve, avec huile de maïs	617
Petit pâté de hamburger maigre, surgelé, morningstar fermes	618
Spaghetti bolognaise, surgelé, sain	619
Épinard soufflé, préparation maison	620
Tortellini, pâtes avec garniture de fromage, surgelé	621
Restaurations rapides, articles de petit déjeuner	
Biscuit avec oeuf et saucisse	622
Viennoiserie, fruit	623
Viennoiserie, fromage	624
Toast français avec beurre	625
Gâteau de pommes de terre rapées	626
Pancakes, beurre et sirop	627
Burrito, haricots et fromage	628
Burrito, haricots et viande	629
Cheeseburger, régulier avec condiments	
Double pâté, sauce de type mayonnaise	630
Simple pâté	631
Cheeseburger, régulier, complet	
Double pâté	632
Double pâté, 3 pièces de brioche	633
Brioche simple	634

BALANCE NUTRITIONNELLE - ALIMENTS & VALEURS

ALIMENTS	CODE
PLATS MELANGES ET RESTAURATION RAPIDE (suite)	
Cheeseburger, large avec condiments	
Simple pâté, sauce de type mayonnaise, légumes	635
Filet de poulet (pané et frie) sandwich, complet	636
Morceaux de poulet, désossés (pané et frie)	
complet	637
Chili con carne	638
Salade de chou cru	639
Lait de glace, vanille, doux, cône	640
Sundae, chaud fondant	641
Sandwish au poisson, sauce tartare, fromage	642
Frites françaises	643
Hamburger, régulier avec condiments	
Double pâté	644
Simple pâté	645
Hamburger, large avec condiments, sauce de	
type mayonnaise, légumes	
Double pâté	646
Simple pâté	647
Hot dog complet	648
Hot dog, chili	649
Purée de pommes de terre	650
Rondelles d'oignons, panées et fries	651
Pizza, fromage	652
Pizza, pepperoni	653
Salade de poulet sans assaisonnement	654
Chocolat, frappé	655
Vanille, frappée	656
Crevette, panée et frie	657
Sub sandwich, huile et vinaigre, fromage, salami	
jambon, légumes	658
Sub sandwich, bœuf rôti, mayonnaise, légumes	659
Sub sandwich, salade de thon, mayonnaise,	
laitue	660
Taco, bœuf	661
VOLAILLES ET ALIMENTS A BASE DE VOLAILLES	
Poulet	
Frie dans matière grasse, viande avec peau	
Batter dipped, breast, with bones	662
Batter dipped, drumstick	663
Batter dipped, thigh	664
Batter dipped, wing	665
Flour coated, breast with bones	666
Flour coated, drumstick	667
Grillé, viande seulement, dark	668
Grillé, viande seulement, light	669
Rôti, de poitrine avec os et peau	670
Rôti, pilon	671
Rôti, cuisse	672
Abats de poulet, bouillis	673
Canard, rôti, chair	674
Dinde	
Rôti, viande seulement, dark	675
Rôti, viande seulement, light	676
Terre, cuisinée, petit pâté, from raw	677
Abats de canard, bouillis	678
Poultry food porducts	
Poulet, en conserve, désossé	679
Dinde, petits pâtés, panés ou battu, frie	680
SOUPES, SAUCES ET SAUCES AU JUS	
Potages en conserve, condensé, préparé	
avec lait entier	
Soupe de palourdes, la nouvelle Angleterre	681
Crème de poulet	682
Crème de champignons	683
Tomate	684
Potages en conserve, condensé, préparé	
avec de l'eau	
Bouillon de bœuf	685
Nouille de boeuf	686
Nouille de poulet	687
Poulet et riz	688
Soupe de palourdes, Manhattan	689
Crème de poulet	690
Crème de champignons	691
Minestrone	692
Pois, vert	693
Tomate	694
Boeuf au légumes	695
Légumes végétariens	696
En conserve, prêt à servir, avec morceaux	
Nouille de poulet	697
Poulet, légumes	698
Boeuf au légumes	699
En conserve, prêt à servir, faible en matières	
grasses et en sel	
Bouillon de poulet	700
Nouille de poulet	701
Poulet, riz et légumes	702
Soupe de palourdes, la nouvelle Angleterre	703
Lentilles	704
Minestrone	705
Légumes	706
Deshyraté, non préparé	
Bouillon de bœuf	707
Oignons	708
Deshyraté, préparé avec de l'eau	
Nouille de poulet	709
Oignons	710
Préparation maison	
Bœuf	711
Poulet	712
Poisson	713
Sauces prêtes à servir	
Barbecue	714
Fromage	715
Fromage Nacho	716
Salsa	717
Soja	718
Spaghettis, marinara, pâtes	719
Teriyaki	720
Worcestershire	721
Sauces au jus, en conserve	
Bœuf	722
Poulet	723
Champignons	724
Dinde	725

BALANCE NUTRITIONNELLE - ALIMENTS & VALEURS

ALIMENTS	CODE
SUCRERIES ET BONBONS	
Caramel, simple	726
Caramel, avec chocolat	727
Caroube	728
Chocolat au lait, nature	729
Chocolat au lait, avec amandes	730
Chocolat au lait avec cacahuetes (Mr Goodbar)	731
Pétales de chocolat, au lait	732
Pétales de chocolat, semibonbon	733
Pétales de chocolat, blanc	734
Cacahuete enrobée de chocolat	735
Raisin enrobé de chocolat	736
Ours collants	737
Confiserie dure	738
Dragées	739
Minis machemallows	740
Machemallows réguliers	741
M&M's, cacahuete (M&M Mars)	742
M&M's, nature (M&M Mars)	743
Milky way (M&M Mars)	744
Pot de beurre de cacahuete de Reese (HERSHEY)	745
Bar chocolatée SNICKERS (M&M Mars)	746
Chocolat doux, spéciale noir (HERSHEY)	747
Glace au chocolat, prête à consommer	748
Glace à la vanille, prête à consommer	749
Sorbet, fruit et jus de bar	750
Coupe de glace	751
Glaces Italiennes	752
Gélatine, en poudre de dessert et eau, habituel	753
Gélatine, en poudre de dessert et eau, allégé en calories	754
Miel	755
Confitures et fruits en conserve	756
Gelées	757
Puddings	
Mélange sec et lait de 2 %, chocolat	758
Mélange sec et lait de 2 %, chocolat, habituel, cuisiné	759
Mélange sec et lait de 2 %, vanille	760
Mélange sec et lait de 2 %, vanille habituel, cuisiné	761
Prêt à consommer, habituel, chocolat	762
Prêt à consommer, habituel, riz	763
Prêt à consommer, habituel, tapioca	764
Prêt à consommer, habituel, vanille	765
Prêt à consommer, habituel, graisses libres, chocolat	766
Prêt à consommer, habituel, graisses libres, tapioca	767
Prêt à consommer, habituel, graisses libres, vanille	768
Sucre	
Brun en morceaux	769
Brun en poudre	770
Blanc en grains	722
Blanc en poudre, non tamisé	775
Sirop	
Léger, au chocolat	777
Au chocolat fondant	778
Maïs allégé	779
Erable	780
Molasses	781
LEGUMES ET ALIMENTS A BASE DE LEGUMES	
Pousses de luzerne, crues	783
Artichauds, cuisinés, égouttés	784
Asperges, crues, cuisinées, égouttées	786
Asperges, surgelées, cuisinées, égouttées	788
Asperge, en conserve, pointes, égouttées	790
Pousses de bambou, en conserve, égouttés	792
Haricots	
Lima, Ford, surgelés, cuisinés, égouttés	793
Lima, jeunes, surgelés, cuisinés, égouttés	794
Secs, verts, crus, cuisinés, égouttés	795
Secs, jaunes, crus, cuisinés, égouttés	796
Secs, verts, surgelés, cuisinés, égouttés	797
Secs, jaunes, surgelés, cuisinés, égouttés	798
Secs, verts, en conserve, égouttés	799
Secs, jaunes, en conserve, égouttés	800
Pousses de haricot, crus	801
Pousses de haricot, cuisinés, égouttés	802
Betterave	
En tranches, cuisinées, égouttées	803
Entière, cuisinée, égouttée	804
En tranches, en conserve, égouttées	805
Entière, en conserve, égouttées	806
Vert, feuilles et racines, tiges, cuisiné, égoutté	807
Petits poids noirs, crus, cuisinés, égouttés	808
Petits poids noirs, surgelés, cuisinés, égouttés	809
Broccoli	
Crus, hachés ou en morceaux	810
Crus, pointes	811
Crus, grappes, bouquet	812
Crus, cuisinés, égouttés, hachés	813
Crus, cuisinés, égouttés, pointes	814
Surgelés, égouttés, hachés	815
Choux de bruxelles, crus, cuisinés, égouttés	816
Choux de bruxelles, surgelés, cuisinés, égouttés	817
Chou, cru, coupé en lamelles	818
Chou, cuisiné	819
Chou, chinois, coupé en lamelles, cuisiné, égoutté	
Pak choi or bok choy	820
Pe tsai	821
Chou, rouge, cru, coupé en lamelles	822
Chou, frisé de Milan, cru, coupé en lamelles	823
Carottes	
Jus de carotte, en conserve	824
Crues	825
Petites	827
Crues, cuisinées, en tranches, égouttées	828
Surgelées, cuisinées, en tranches, égouttées	829
En conserve, en tranches, égouttéés	830
Choux fleur	
Cru	831
Cru, cuisiné, égoutté	833
Surgelé, cuisiné, égoutté	835
Céleri	
Cru, tige	836
Morceaux, coupé en cubes	837
Tige, cuisiné, égoutté	838
Ciboulette, crue, hachée	840
Cilantro, cru	841
Salade de chou blanc, préparation maison	842

BALANCE NUTRITIONNELLE - ALIMENTS & VALEURS

ALIMENTS	CODE
LEGUMES ET ALIMENTS… (suite)	
Choux, cuisinés, égouttés, hachés, crus	843
Choux, surgelés, cuisinés, égouttés, hachés	844
Grain de maïs, doux, jaune (cuisiné et égoutté)	
Cru, grains sur épi	845
Surgelé, grains sur épi	846
Grains	847
En conserve, genre de crème	848
En conserve, entier	849
Maïs , doux, blanc, cuisiné, égoutté	850
Concombre épluché	851
Concombre non épluché	853
Pissenlits, cuisinés, égouttés	855
Aneth, cru	856
Aubergine, cuisiné, égoutté	857
Endive, bouclée (incl Escarole), crue, petits morceaux	858
Ail, cru	859
Coeurs de palmier, en conserve	860
Artichaud de Jerusalem, cru, en tranches	861
Chou frisé, cuisiné, égoutté, haché, cru	862
Chou frisé, surgelé, cuisiné, égoutté, haché	863
Chou rave, cuisiné, égoutté, en tranches	864
Poireaux, bulbe et feuille inférieure, haché, coupé en cube, cuisiné, égoutté	865
Laitue, crue (genre Butterhead, Boston)	866
Salade iceberg, feuilles craquantes	868
Salade iceberg	869
Salade looseleaf, feuilles	871
Salade looseleaf, morceaux,	872
Romaine ou cos, feuille intérieure	873
Romaine ou cos, feuille intérieure, morceaux, coupé en lamelles	874
Champignons	
Crus	875
Cuisinés, égouttés	876
En conserve, égoutté	877
Shitake, cuisiné	878
Shitake, séché	879
Verts de moutarde, cuisiné, égoutté	880
Gombo, cru, tranché, cuisiné, égoutté	881
Gombo, surgelé, tranché, cuisiné, égoutté	882
Oignons	
Crus	883
Crus, cuisinés, égouttés	886
Flocons déshydratés	888
Printemps, crus	889
Persil, cru	891
Panais, tranché, cuisiné, égoutté	892
Pois, cosse comestible, cru, cuisiné, égoutté	893
Pois, cosse comestible, surgelé, cuisiné, égoutté	894
Pois, verts, en conserve, égouttés	895
Pois, verts, surgelés, bouillis, égouttés	896
Poivre	
Piment chaud, cru, vert	897
Piment chaud, cru, rouge	898
Piment Jalapenos	
En conserve, tranché, solide, liquide	899
Doux, cru, vert, haché	900
Doux, cru, rouge, haché	903
Cuisiné, égoutté, vert, haché	905
Cuisiné, égoutté, rouge, haché	906
Piment, en conserve	907
Pomme de tere	
Cuite avec la peau	908
Cuite, chair seulement	909
Cuite, peau seulement	910
Pelée après cuisson dans l'eau	911
Pelée avant cuisson dans l'eau	912
A base de pomme de terre	
Gratin,mélange sec, lait entier, beurre	913
Gratin, préparation maison, beurre	914
Frites, surgelées, chauffées au four	915
Pommes de terre sautées, surgelées	916
Pommes de terre sautées, préparation maison	917
Écrasée, flocon deshydraté, lait entier, beurre, sel	918
Purée, préparation maison, lait entier	919
Puréee, préparation maison, lait entier et margarine	920
Pancake, préparation maison	921
Salade, préparation maison	922
Cuite en coquille, mélange sec, lait entier, beurre	923
Cuite en coquille, préparation maison, beurre	924
Citrouille, cuisinée, purée	925
Citrouille, en conserve	926
Radis crus	927
Rutabaga, cuisiné, égoutté, cuisiné	928
Choucroute, en conserve, solide et liquide	929
Algue, varech, crue	930
Algue, spirulina, séchée	931
Echalottes, crue, hachée	932
Graines de soja, vertes, cuisinées, égouttées	933
Epinards	
Crus	934
Crus, cuisinés, égouttés	936
Surgelés, cuisinés, égouttés	937
En conserve, égouttés, morceaux	938
Courge	
Eté, en tranches, cru	939
Cuisiné, égoutté	940
Hiver, cuite, en cubes	941
Beurrée, surgelée, cuisinée, purée	942
Patates douces	
Cuisinées, cuites avec la peau	943
Cuites à l'eau, sans la peau	944
Confites	945
En conserve, au sirop, égouttées	946
Tomates	
Crues	947
Cerises	948
En conserve, solides, liquides	950
Séché au soleil, nature	951
Jus de tomate, en conserve, sel	952
En conserve, pâte	953
En conserve, purée	954
En conserve, sauce	955
En conserve, cuit à l'étouffée	956
Navet, cuisiné, coupé en cubes	957

BALANCE NUTRITIONNELLE - ALIMENTS & VALEURS

ALIMENTS	CODE
LEGUMES ET ALIMENTS… (suite)	
Navet vert, cru, cuisiné, égoutté	958
Navet vert, surgelé, cuisiné, égoutté	959
Jus de légumes, cocktail, en conserve	960
Légumes, mixés, en conserve, égouttés	961
Légumes, mixés, surgelés, cuisinés, égouttés	962
Waterchestnuts, en conserve, tranches, solide, liquide	963
DIVERS ALIMENTS	
Bacon en morceaux	964
Levure, sulfate d'aluminium de sodium	965
Levure, phosphate	966
Levure, pauvre en sel	967
Bicarbonate de soude	968
Ketchup	969
Graine de célery	970
Poudre de piment	971
Chocolat, non sucré, brioché, solide	972
Chocolat, non sucré, brioché, solide	973
Cannelle	974
Cacao en poudre, non sucré	975
Crème de tartare	976
Poudre de curry	977
Poudre d'ail	978
Raifort, préparé	979
Moutarde, préparée, jaune	980
Olives, en conserve,saumurées, vertes	981
Olives, en conserve, mûres, noires	982
Poudre d'oignon	983
Origan	984
Paprika	985
Persil séché	986
Poivre noir	987
Marinade d'aneth, entière	988
Pickel relish, sweet	989
Chips, nature, salées	990
Chips, goût aigre et oignon	991
Chips, allégées en matières grasses	992
Chips, graisses libres	993
Extrait de vanille	994

ALIMENTS	CODE
Vinaigre de cidre	995
Vinaigre distillé	996
Levure, séchée, active	997
Levure, compressée	999

ALIMENTS	CODE

GUIDE : PYRAMIDE DES ALIMENTS

UN GUIDE IDEAL POUR CHOISIR SES ALIMENTS TOUS LES JOURS